

INHALT

Was ist eine Low-Carb-Ernährung?	1
<i>Kohlenhydrate</i>	2
<i>Gute Kohlenhydrate:</i>	2
<i>Schlechte Kohlenhydrate:</i>	3
<i>Wie viele Kohlenhydrate sind erlaubt?</i>	3
Frühstück	4
<i>Low-Carb-Nuss-Kokos-Granola auf Vorrat</i>	5
<i>Low-Carb-Hirsebrei mit Beeren-Topping</i>	6
<i>Low-Carb-Brot Mit Kräuterfrischkäse, Avocado & Cherrytomaten</i>	7
<i>Gemüse-Omelett</i>	8
<i>Low-Carb-Pancakes</i>	9
<i>Breakfast-Bowl Banane-Brombeer</i>	10
<i>Kokos-Porridge</i>	11
<i>Low-Carb-Stulle mit Rührei & Lachs</i>	12
<i>Kräuter-Pancakes</i>	13
<i>Low-Carb-Protein-Porridge mit Beeren</i>	14
<i>Pikante Low-Carb-Frühstücksmuffins</i>	15
<i>Low-Carb-Joghurt-Waffeln mit Beeren-Topping</i>	16
<i>Low-Carb-Club-Sandwich</i>	17
<i>Chia-Pudding mit Granatapfel-Nussmix</i>	18
<i>Low-Carb-Fruchtaufstrich mit Beeren</i>	19
<i>Overnight Oats mit Granatapfel</i>	20
<i>Low-Carb-Frühstücksmarmelade Pfirsich-Kokos</i>	21
<i>Blaubeer-Quark-Bowl</i>	22
<i>Vegetarisches Gemüseomelett</i>	23
<i>Spiegelei mit Rucola und Avocado</i>	24
<i>Power-Müsli</i>	25
<i>Low-Carb-Mango-Frühstücksaufstrich</i>	26

Brot und Brötchen	27
<i>Low-Carb-Brot</i>	28
<i>Low-Carb-Frühstücks-Croissant mit Vanillegeschmack</i>	29
<i>Low-Carb-Knäckebrot</i>	30
<i>Low-Carb-Proteinbrot</i>	31
<i>Schnelle Protein-Brötchen mit Thymian</i>	32
<i>Kernige Low-Carb-Frühstücks-Brötchen mit geraspelten Karotten</i>	33
Mittagessen	34
<i>Feta-Zucchini-Auflauf</i>	35
<i>Kohlrabi-Lasagne</i>	36
<i>Überbackener Lachs mit Ofengemüse</i>	37
<i>Low-Carb-Cordon-Bleu</i>	38
<i>Zucchini-Auflauf</i>	39
<i>Weißkohlaufauf mit Feta</i>	40
<i>Low-Carb-Quiche mit Spinat und Feta</i>	41
<i>Low-Carb-Zucchini-Paprika-Frittata mit Parmesan</i>	42
<i>Low-Carb-Veggie-Burger</i>	43
<i>Würzige Spitzkohl-Hack-Pfanne</i>	44
<i>Ofen-Blumenkohl</i>	45
<i>Gebratener Lachs Auf Mango-Salsa</i>	46
<i>Low-Carb-Quark-Auflauf mit Heidelbeeren</i>	47
<i>Low-Carb-Nudeln mit Rinderfiletstreifen</i>	48
<i>Low-Carb-Kürbis-Auflauf mit Hähnchen</i>	49
<i>Spargel-Duo im Schinkenmantel</i>	50
<i>Schneller Blumenkohl-Hack-Auflauf</i>	51
<i>Caprese-Sandwich mit selbst gemachtem Low-Carb-Pesto</i>	52
<i>Schneller Schafskäse-Tomaten-Auflauf</i>	53
<i>Brokkoli-Schinken-Auflauf</i>	54
<i>Low-Carb-Geflügel-Tomaten-Pfanne</i>	55
<i>Kichererbsen-Curry mit Tomaten</i>	56
<i>Low-Carb-Gemüse-Hack-Pfanne</i>	57
<i>Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse und Oliven</i>	58
<i>Bunte Gemüsepfanne</i>	59
<i>Paprika-Schnitzel mit Blumenkohlreis</i>	60

<i>Bunte Gemüsespieße mit Hähnchen</i>	61
<i>Low-Carb-Schafskäse-Päckchen in Mandelkruste</i>	62
<i>Gefüllte Tomaten aus dem Ofen</i>	63
<i>Zucchini-Streifen mit Paprika-Hähnchen</i>	64
<i>Schnelle Rucola-Champignonpfanne mit Pute</i>	65
<i>Puten-Gyros mit Krautsalat</i>	66
<i>Low-Carb-Ratatouille</i>	67

Suppen 68

<i>Hühnersuppe mit Eierstich</i>	69
<i>Low-Carb-Kohlrabi-Cremesuppe</i>	70
<i>Möhren-Ingwer-Suppe</i>	71
<i>Tomaten-Möhren-Suppe</i>	72
<i>Schnelle Pizzasuppe</i>	73
<i>Low-Carb-Lauchsuppe</i>	74
<i>Brokkoli-Käse-Suppe mit Hack</i>	75
<i>Low-Carb-Spinat-Suppe</i>	76
<i>Low-Carb-Minestrone</i>	77
<i>Cremige Brokkoli-Suppe</i>	78

Salate 79

<i>Tex-Mex-Salat mit Joghurt-Dressing</i>	80
<i>Salatteller mit Blutorange, Fenchel und Hähnchen</i>	81
<i>Kalorienarmer Thunfisch-Feldsalat mit Walnüssen</i>	82
<i>Linsen-Salat-Bowl</i>	83
<i>Low-Carb-Eiersalat</i>	84
<i>Bauernsalat „Greek Style“</i>	85
<i>Rucola-Salat mit Pfirsichen</i>	86
<i>Low-Carb-Wurstsalat</i>	87
<i>Knackiger Salat mit Feta</i>	88
<i>Bunter Obstsalat</i>	89
<i>Leichter Paprika-Salat mit Feta</i>	90
<i>Radieschen-Salat</i>	91

Snacks	92
<i>Low-Carb-Zwiebelringe</i>	93
<i>Radieschen-Taler mit Joghurt-Minz-Dip</i>	94
<i>Low-Carb-Möhren aus dem Ofen</i>	95
<i>Überbackene Aubergine</i>	96
<i>Low-Carb-Schüttelpizza</i>	97
<i>Gebackene Avocado -Ei-Schiffchen</i>	98
<i>Gefüllte Champignons</i>	99
<i>Low-Carb-Cheeseburger mit Bacon</i>	100
<i>Zitronen-Quarkcreme mit Heidelbeeren</i>	101
<i>Low-Carb-Cracker</i>	102
<i>Pikante Low-Carb-Taler</i>	103
<i>Low-Carb-Kroketten mit Kräuter-Quark</i>	104
<i>Paprika-Schnittchen mit Schinken</i>	105
<i>Zucchini-Kartoffel-Puffer</i>	106
<i>Paprika-Käsetaler</i>	107
<i>Low-Carb-Pommes</i>	108
Desserts	109
<i>Low-Carb-Birnenküchle mit Zitronenquark</i>	110
<i>Schnelle Low-Carb-Orangencreme</i>	111
<i>Pfirsich-Quark-Creme</i>	112
<i>Vanillecreme mit Beeren-Topping</i>	113
<i>Cappuccino-Creme</i>	114
<i>Low-Carb-Quarkspeise mit Aprikose</i>	115
<i>Low-Carb-Frozen-Yogurt</i>	116
<i>Low-Carb-Milchreis</i>	117
<i>Käsesahne-Creme</i>	118
<i>Cremiger Low-Carb-Schokoquark</i>	119
Smoothies & Drinks	120
<i>Low-Carb-Orangen-Smoothie mit Buttermilch</i>	121
<i>Orangen-Birnen-Smoothie</i>	122
<i>Bananen-Shake</i>	123
<i>Grüner Powersmoothie</i>	124

Kuchen und Gebäck	125
<i>Low-Carb-Schoko-Haselnuss-Muffins</i>	126
<i>Low-Carb-Blaubeer-Kekse</i>	127
<i>Low-Carb-Muffins</i>	128
<i>Low-Carb-Mini-Blueberry-Cheesecakes</i>	129
<i>Low-Carb-Mango-Käsekuchen</i>	130
<i>Low-Carb-Nusskuchen</i>	131
<i>Low-Carb-Snack-Riegel</i>	132
<i>Low-Carb-Kokos-Limetten-Tassenkuchen</i>	133
<i>Low-Carb-Nussecken</i>	134
<i>Low-Carb-Buttermilch-Tassenkuchen</i>	135
4-Wochen-Ernährungsplan	136
<i>Woche 1</i>	137
<i>Woche 2</i>	138
<i>Woche 3</i>	139
<i>Woche 4</i>	141